


オンライン・フィットネス動画配信サービスを活用した社内健康増進施策
(モニター調査レポート<後編>)

週1回・わずか20分の昼休み社内運動イベントで “医療費半減”&“パフォーマンス10%アップ”!?

健康経営の取り組みが積極的に行われる中で、「社員の運動実践」は多くの企業の悩みのタネとなっています。オンラインフィットネス動画配信サービス[フィット・リブ](<https://fit-lib.com/>)を運営するニューロ・オン株式会社(東京都中央区・代表取締役:遠藤俊介)は、同サービスの法人プランを利用されている企業及び従業員様にご協力いただき、6ヶ月間のモニター調査を実施いたしました。



公式HP <<https://fit-lib.com/>>

【フィット・リブ】の主な特徴

- ・各分野の一流インストラクターが教えるエクササイズを、いつでもパソコン・スマートフォン・タブレット・テレビなどで視聴可能。
- ・動画は1本あたり平均10分弱のため、コンパクトに手軽に運動できる。
- ・動画はレッスン形式で構成しており、講師の動きに合わせて一緒に楽しく動ける。
- ・運動ビギナーでも安心して行える強度で、たみー畳程度のスペースがあればOK。
- ・目的別にテーマ設定されたバラエティ豊かなプログラムを160本以上配信。
- ・オフィスエクササイズも含め毎月新作エクササイズを次々公開。

【実施概要】

2016年に[フィット・リブ]を活用し、週1回程度の頻度で<社内健康運動イベント活動>を実施した鉄鋼メーカーに協力いただきアンケート調査を行った。同社の計18名に対し6ヶ月間に渡り週1回程度の頻度で昼休みに<社内運動イベント活動>を実施し、活動開始前と6ヶ月後にアンケートに回答いただいた。イベント実施時には[フィット・リブ]のエクササイズ動画を1~2本(計約20分)をモニターやプロジェクターに投影し、グループレッスン形式で運動を実施。6ヶ月間の活動に継続して参加した**運動群(10名)**と、参加回数が半数以下だった**非運動群(8名)**に分けて分析した結果を紹介します。



【① 診療費・通院回数の変化】

医療費大幅削減の可能性を示唆!

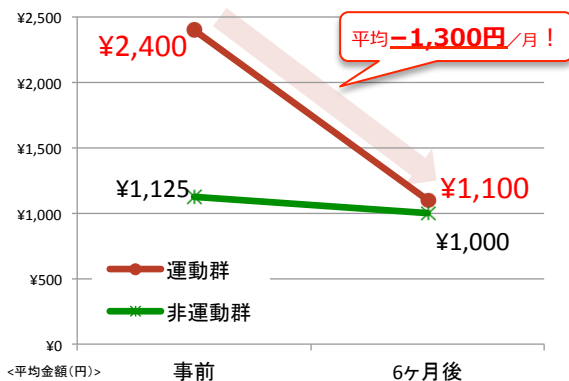
参加者の「診察・診療費」・「病院来訪回数」が半減!

診察・診療費用が大幅に低下!

直近1か月の医療費および健康増進のための費用について、思い出せる範囲で最も近いものをそれぞれ1つお選び下さい。

●**病院の診察・診療費(整形外科・内科等)**

(1万円以上:10,000円/5千円以上:5,000円/3千円以上:3,000円/千円以上:1,000円/なし:0円で算出)

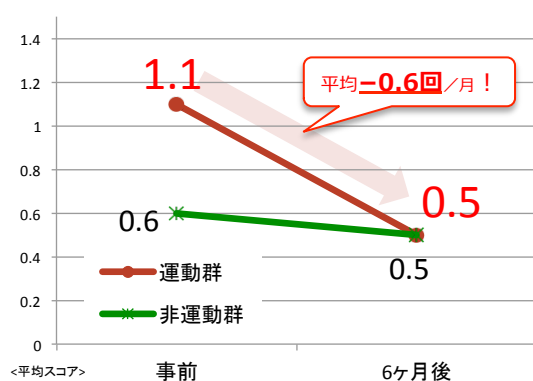


通院回数も半減!

直近1か月の医療費および健康増進のための費用について、思い出せる範囲で最も近いものをそれぞれ1つお選び下さい。

●**病院来訪回数(整形外科・内科等)**

(4回以上:5/3回:4/2回:3/1回:2/なし:1で算出)



【②疲労感・ストレスの変化】

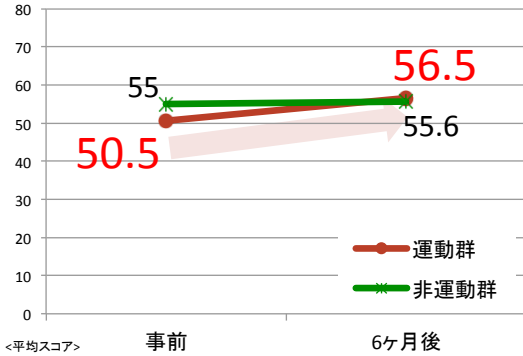
メンタル面の
改善傾向も！

“疲労”や“ストレス”の感じ方も改善傾向に。

疲労感の改善！

直近1週間の体調・気分について、それぞれご自身で感じている状態のスコア（点数）をご記入ください。（最も調子のいい状態を100、平均的な状態を50、最も悪い状態を0として、それぞれ100～0の整数で記入）

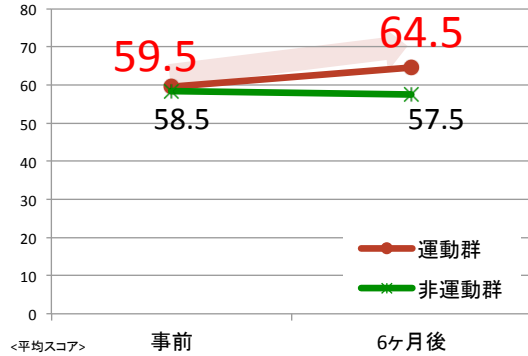
●疲労



ストレス感の改善！

直近1週間の体調・気分について、それぞれご自身で感じている状態のスコア（点数）をご記入ください。（最も調子のいい状態を100、平均的な状態を50、最も悪い状態を0として、それぞれ100～0の整数で記入）

●ストレス



【③身体の調子・仕事のパフォーマンスの変化】

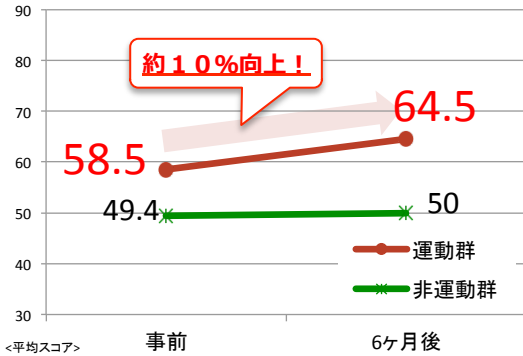
パフォーマンスが
約10%向上！

“身体の調子”だけでなく“仕事のパフォーマンス”も改善傾向。

身体の調子が良化！

直近1週間の体調・気分について、それぞれご自身で感じている状態のスコア（点数）をご記入ください。（最も調子のいい状態を100、平均的な状態を50、最も悪い状態を0として、それぞれ100～0の整数で記入）

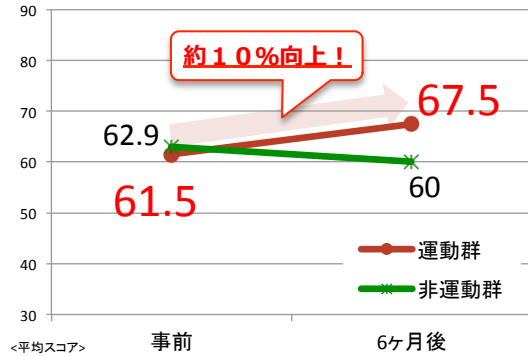
●肩こり・腰痛などの身体の調子



業務パフォーマンスも向上！

直近1週間の体調・気分について、それぞれご自身で感じている状態のスコア（点数）をご記入ください。（最も調子のいい状態を100、平均的な状態を50、最も悪い状態を0として、それぞれ100～0の整数で記入）

●仕事の調子・パフォーマンス



【参加者のコメント】

「前回初めてヨガの[フィット・リブ]に参加しストレス解消できたと感じました。
心が落ち着き午後の業務がはかどりました」

「一人では率先してできない運動ですが定期的な時間を
設けて頂いて運動が継続できありがたいと感じています」

「運動をしていると気分爽快になり、他部署の人とも横のつながりをもて
プラスに働いています。小尻、美脚エクササイズや食事指導もお願いします。」

自分のことをもっともっと好きになりたい」

「家ではなかなかできないので、社内の運動を今後も続けてほしい」

【まとめ】

今回のモニター調査を通じて、週1回・約20分程度の屋休み社内運動イベントの継続参加により、前編で紹介した【運動実施頻度の向上】・【メンタル面の改善】・【肩こり・腰痛などの身体面の改善】傾向だけでなく、【医療費の削減】・【疲労・ストレスの低減】・【業務パフォーマンス向上】の可能性も示唆する結果を得ることができました。また、メンタル面・身体面の変化だけでなくとどまらず、【社内の新たなコミュニケーション機会の創出】という定性的なメリットにつながるということも確認できました。

【フィット・リブ】ではエクササイズ動画のオンライン配信サービスの利点である「いつでも一流インストラクターのレッスンで効果的かつ効率的にグループで運動ができること」を生かし、社内の健康増進担当者の負担・コストを軽減し、従業員の健康運動を促進できるようサービスを提供し、健康経営推進に貢献してまいります。

また今回の調査結果をさらに精緻に分析するための継続調査や、効果的な運営方法の模索をご協力いただけるモニター企業・組織を募集し、ともに実施していく予定です。